

ほけんだより 7月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和5年6月30日

梅雨入り、梅雨明け、戻り梅雨、空梅雨…「梅雨」がつく言葉をいくつ知っていますか？「梅雨晴れ（梅雨の晴れ間）」は、急に暑くなって熱中症になりやすいので、こまめに水分をとりながら過ごしましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

クーラーの効いている部屋ですずっと過ごしていると、いつまでも暑さに慣れません。涼しい時間などに、無理のない範囲で運動をし、自律神経を鍛えるようにしましょう。

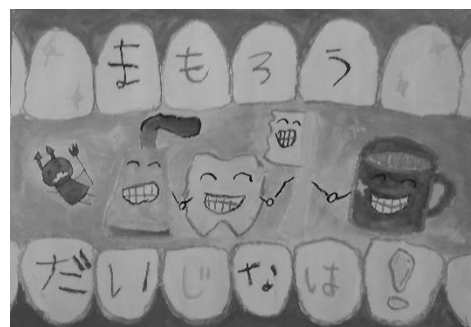
5年生 小学生歯みがき大会

5年生が、全国小学生歯みがき大会に参加しました。DVDを視聴しながら、歯肉炎を見つけるポイントや歯みがき、デンタルフロスなどについて勉強しました。



川口市 歯・口の健康に関する

ポスター・標語コンクール



たくさんのご応募ありがとうございました。川口市のコンクールで入賞した作品を紹介します。学校代表になった作品は、保健室前に掲示していますので、ぜひご覧ください。



おとなのはおしごとでつくらうね

＜保護者の方へ＞

- 健康診断が終了し、結果を配付しました。異常がなくても配付されます。所見があった場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。受診後は受診報告書をご提出ください。
- 虫よけスプレーや日焼け止めが必要な時期ではありますが、学校では管理が難しいため持参をお控えください。登校前の使用をお願いいたします。
- 水筒の持参は通年自由です。夏の時期は水道が混雑しますので、短時間で水分補給ができるよう、特に持参をおすすめしています。中身は水、お茶類、スポーツドリンクに限ります。毎日必ず洗ってください。